

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа № 4 имени И.И. Миронова города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области структурное подразделение «Детский сад «Жар-птица»

Консультация для родителей.

«Утренняя гимнастика – заряд на весь день»



Подготовила воспитатель: Лентина Елена Валерьевна

Одной из форм физического воспитания и оздоровления дошкольников является гигиеническая утренняя гимнастика. Как правило, утренняя гимнастика состоит из простых двигательных упражнений. Их в зависимости от возраста ребенка может быть от 4-х до 8-ми. Комплекс физических упражнений утренней зарядки имеет целью закрепления основных моторных навыков дошкольников: ходьбы, бега, прыжков и тому подобное. Поэтому элементы соответствующих движений обязательно должны быть включены в этот комплекс. Утренняя гимнастика обычно выполняется под музыку. Во время ее проведения возможно также использование различных предметов: мячей, обручей, флажков и тому подобное.

Комплекс упражнений утренней зарядки должен выполняться в детском саду перед завтраком, около восьми часов утра, в предварительно проветренном помещении (4-12 минут в зависимости от возраста детей).

Правильно организованная оздоровительная гимнастика обеспечивает активизацию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма ребенка. Улучшение координационных возможностей рук (кистей) вызывает потребность усиления ручных предметно-манипулятивных действий во всех основных двигательных режимах.

Позвоночный ствол ребенка продолжает адаптироваться к вертикальным гравитационным нагрузкам - увеличивается актуальность формирования физиологического поясничного лордоза.

Увеличение длины и массы тела становится более интенсивным, чем в предыдущем возрастном периоде, - это требует адекватного стимулирования деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Физиологическое плоскостопие исчезает и уступает формированию двух продольных и поперечного сводов, которые повышают амортизационные свойства стоп.

Возрастает актуальность упражнений для мышц туловища и таза (живота, спины, подвздошно-поясничных, ягодиц), поскольку именно они

поддерживают в необходимом положении скелет ребенка, формируя оптимальную осанку.

Продолжает формироваться опорная способность таза и функция сиденья - это увеличивает значимость двигательных действий в положении сидя.

Именно в этот период формируется региональный принцип кровораспределения, когда большее количество крови подается именно к мышцам, которые работают, - вот почему теперь надо выполнять движения не только ведущими конечностями (чаще - правыми), но и противоположными (левыми). Растет важность двуручных и двуножных двигательных действий.

Функциональные возможности ребенка повышаются, что дает возможность увеличивать продолжительность и интенсивность физических нагрузок - возрастает значимость вертикальных циклических движений: езда на велосипеде, хождение, бег, передвижение на коньках и лыжах, подскоки и т.д.

Теперь часть упражнений (двигательных действий) дети могут выполнять с помощью только словесной инструкции педагога, хотя актуальность подражательных действий еще сохраняется.

В этом возрасте можно начинать обучать детей самостоятельному плаванию. Старший дошкольный возраст (шестой-седьмой годы жизни) Увеличивается роль вертикальных основных двигательных режимов (хождение, лазанья, бег и прыжки), когда основные нагрузки приходятся уже на поясницу, таз и нижние конечности.

В позвоночном стволе постепенно завершается формирование физиологических искажений (лордозов и кифозов), особенно в поясничном отделе позвоночника и тазовом поясе.

В стопах формируются полноценные продольные и поперечные своды - появляется необходимая рессорная функция стоп, которая помогает смягчать взаимодействие ребенка с опорой при выполнении различных

гравитационных стряхивающего движений (бега, бега с препятствиями, подскоков, прыжков, подпрыгиваний).

Объем двигательной активности детей значительно увеличивается, что стимулирует дальнейшее развитие основных функциональных систем организма: дыхательной, сердечно-сосудистой и др.

Это, в свою очередь, приводит к заметному увеличению охвата грудной клетки, жизненной емкости легких.

Заканчивается формирование больших полушарий головного мозга (до 7 лет). Наблюдается значительное увеличение роста детей (до 6-10 см в год).

Мышечная система не всегда успевает за интенсивным ростом костей скелета - формируются первичные нарушения осанки в виде сколиозов, сутулости, лишние грудных кифозов и поясничный лордоз.

Это требует усиления коррекционно-профилактической направленности физического воспитания детей, что позволит предотвратить дальнейшее развитию более сложных нарушений осанки.

Дети способны выполнять более сложные упражнения и двигательно-игровые задачи, предусматривающий увеличение физических нагрузок не только по координационным частям, но и по функциональному.

Дети начинают проявлять естественную возрастную активность, инициативность, самостоятельность и креативность в двигательно-игровой деятельности, что заставляет снижать долю авторитарной педагогики, построенной на инструкциях, и увеличивать роль самих детей и их творчества на занятиях по физической культуре.

Растет важность соревновательной деятельности, что способствует усилению актуальности таких форм физического воспитания, как подвижные игры, конкурсы, физкультурные развлечения, эстафеты, соревнования в основных движениях.

Усиливается значимость применения материально-технического обеспечения в физическом воспитании детей старшей возрастной группы. Прежде всего, это касается использования на занятиях крупногабаритного

физкультурного оборудования, тренажеров и инвентаря, включая нестандартные и авторские конструкции.

В физическом воспитании детей надо чаще использовать верхнее пространство зала, второй и третий условные уровни (от 1 до 3 м), обеспечивая достаточный уровень безопасности.

Сюжетно-ролевые проявления детей достигают пика именно в этом возрасте - занятия в форме физкультурной сказки являются наиболее эффективной формой физического воспитания старших дошкольников.

Возрастает актуальность проведения физического воспитания на свежем воздухе, на природе (ландшафтная физическая культура).

В случае, если ребенок некоторое время не посещает детсад из-за болезни, утреннюю гимнастику могут проводить с ним дома родители.

Таким образом, некоторые заболевания протекают в легкой форме, а выздоровление наступает быстрее, если малыш не откажется от гимнастических подвижных упражнений. После утренней зарядки целесообразно проводить с детьми также водные и закаливающие процедуры (обтирание, обливание и т.п.).